

Утверждаю

заведующий  
МБДОУ д/с № 39  
/Боброва О. В./



# МЕНЮ

7 апреля 2022 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2014	117	ГРЕНКИ С СЫРОМ	30	3,9	4,1	15,4	115	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	160	1,5	1,3	9	53	0,3
2013		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,9	3,9	3,4	52	1,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	8,1	38	0
К/К	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	50	1,3	1,6	12	67	0
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>14</b>	<b>15,6</b>	<b>48,2</b>	<b>388</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	401	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	12,8	54	2,5
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,8</b>	<b>54</b>	<b>2,5</b>
<b>Обед</b>								
2013	239	СУП РЫБНЫЙ	130	5,9	0,5	9,9	50	3
2013	185	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,5	5,8	8,7	100	19,3
2014	282	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	10,2	10,6	4,5	154	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,2	0,2	13,8	66	0
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕННЫХ	100			8,2	33	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>20,8</b>	<b>17,1</b>	<b>45,1</b>	<b>403</b>	<b>22,3</b>
<b>Полдник</b>								
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2,8	2,4	4,7	53	0,5
2013	124	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ	100	13,4	9	13,7	194	0,7
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>16,2</b>	<b>11,4</b>	<b>18,4</b>	<b>247</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>				<b>51,6</b>	<b>44,2</b>	<b>124,5</b>	<b>1092</b>	<b>27,6</b>

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.





# МЕНЮ

7 апреля 2022 г.

## Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2013	132	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	6,4	5,8	0,4	79	0
2014	117	ГРЕНКИ С СЫРОМ	40	5,7	6,1	22,9	170	0,1
2014	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	80	0,3	0,3	7,6	36	7,7
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,2	4,5	70	4,1
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	180	1,8	1,6	10,7	64	0,3
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>15,3</b>	<b>19</b>	<b>46,1</b>	<b>419</b>	<b>12,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	401	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	12,8	54	2,5
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,8</b>	<b>54</b>	<b>2,5</b>
<b>Обед</b>								
2013	239	СУП РЫБНЫЙ	140	6,3	0,6	10,2	52	3,1
2013	185	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,3	6,8	11,3	122	26,4
2014	282	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	10,1	10,6	4,2	152	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	4,3	0,5	27,9	133	0
2012	379	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	180			23,5	94	0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>24</b>	<b>18,5</b>	<b>77,1</b>	<b>553</b>	<b>29,5</b>
<b>Полдник</b>								
2013	124	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ	120	16,4	10,8	16,6	233	0,9
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3,7	3,2	6,1	68	0,7
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>20,1</b>	<b>14</b>	<b>22,7</b>	<b>301</b>	<b>1,6</b>
<b>Всего</b>				<b>60</b>	<b>51,6</b>	<b>158,7</b>	<b>1327</b>	<b>45,8</b>

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.